

# Proteína Vegetal

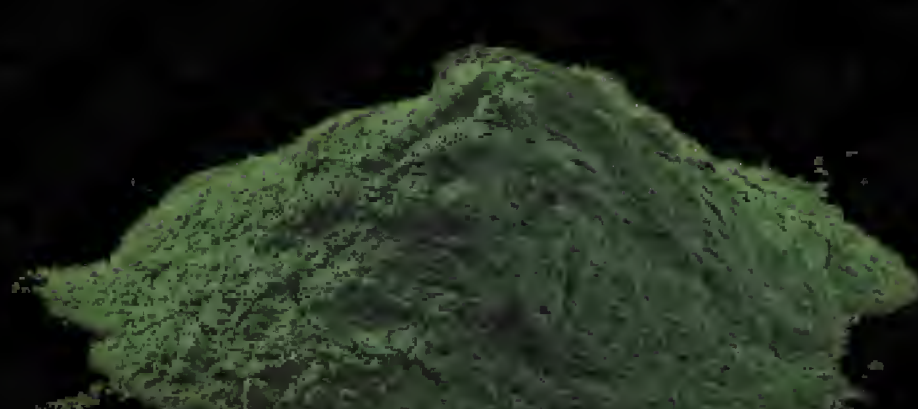
Gramos de proteína cada 100 gramos de producto

## Otros



**LEVADURA NUTRICIONAL**

Polvo 50  
Comprimidos 50



**SPIRULINA**

Polvo 57  
Comprimidos 57



**CHLORELLA**

Polvo 58  
Comprimidos 58



**CONCENTRADOS Y AISLADOS PROTEICOS**  
30 a 90 (o más)



**TOFU**  
16



**MISO**  
12



**TEMPEH**  
18



**MANTEQUILLA (O PASTA) DE MANÍ**  
22



**SEITÁN**  
25



**SOJA (O SOYA) TEXTURIZADA**  
Deshidratada 47  
Hidratada 21

## Frutos Secos



**NUEZ DE BRASIL**  
14



**NUEZ**  
15



**ANACARDOS (O CASTAÑAS DE CAJÚ)**  
Crudo 18  
Tostado 15



**ALMENDRAS**  
21



**PISTACHO**  
Crudo 20  
Tostado 21



**MANÍ**  
Crudo 26  
Tostado 24  
Hervido 13

## Semillas



**DE CÁÑAMO**  
Sin tostar 32



**DE CALABAZA**  
Sin tostar 30  
Tostadas 30



**DE GIRASOL**  
Sin tostar 21  
Tostadas 19



**DE SÉSAMO**  
Sin tostar 20  
Tostadas 17



**DE LINO**  
Sin tostar 18



**DE CHÍA**  
Sin tostar 17

## Legumbres



**SOJA**  
Cruda 36  
Hervida 18  
\*Enlatada 18  
Brotada 13



**LUPINES**  
Crudos 36  
Hervidos 16  
\*Enlatados 16



**EDEMAME**  
Hervido 11  
\*Enlatado 11



**FRIJOLES ALADOS**  
Crudos 30  
Hervidos 11  
\*Enlatados 11



**FRIJOLES BLANCOS**  
Crudos 23  
Hervidos 10  
\*Enlatados 10



**FRIJOLES DE ARÁNDANO**  
Crudos 23  
Hervidos 9  
\*Enlatados 9



**LENTEJAS**  
Crudas 25  
Hervidas 9  
\*Enlatadas 9  
Brotadas 9



**GARBANZOS**  
Crudos 20  
Hervidos 9  
\*Enlatados 9  
Brotados 10



**FRIJOLES NEGROS**  
Crudos 22  
Hervidos 9  
\*Enlatados 9



**HABAS**  
Crudas 26  
Hervidas 8  
\*Enlatadas 8

\*DRENADAS/OS (SIN EL LÍQUIDO DE LA LATA)

## Cereales



**MIJO**  
Crudo 11  
Hervido 3



**QUINOA**  
Cruda 14  
Hervida 4



**AMARANTO**  
Crudo 14  
Hervido 4

## Verduras Varias



**PAPA**  
Cruda 2  
Hervida 2  
Al horno 2  
Frita 3



**BRÓCOLI**  
Crudo 3  
Hervido 2



**REPOLLITOS O COLES DE BRUSELAS**  
Crudo 3  
Hervido 3



**ESPINACA**  
Cruda 3  
Cocida 3

